

## ■ まちの話題

いつまでもお元気で — 百歳賀寿贈呈式 —



永嶋タケヨさん：早寝早起きで規則正しい生活を続けています。



藤田不二子さん：毎日テレビを見ながら体操をしています。



古田トシ子さん：自分でできることは自分ですることが大事です。

3月3日に古田トシ子さん、永嶋タケヨさん、3月13日に藤田不二子さんの百歳賀寿贈呈式が行われ、ご家族が見守る中、賀寿、記念品が贈呈されました。

トシ子さんは、話をすることが大好きで、いつでも周囲への感謝の気持ちを忘れずに言葉にしているそうです。

タケヨさんは、昔は歩くことが日課となっていて、90歳を超えてからもひ孫さんを幼稚園へ歩いて送り迎えしていました。

不二子さんは、体を動かすことが好きで、90歳頃までゲートボールやグラウンドゴルフを楽しんでいました。

皆さんがいつまでもお元気で過ごされますように。

## 厚生労働大臣賞を受賞

— 全国小・中学生障がい福祉ふれあい作文コンクール —



西袋一小6年の永瀬圭志朗くんが、3月9日、橋本市長と柳沼教育長に受賞の報告をしました。

永瀬くんは「障がいがあって言葉が不自由でも心の中で話すことができる。そんな心の声に耳を傾けることができる人になりたい。作文が好きなのでこれからも書いていきたい」と受賞の喜びを語っていました。

## 同じ名前のご縁でよろしく

— 「ふたつの長沼」ふれあいコンサート —

3月11日、長沼保健センターで「ふたつの長沼ふれあいコンサート」が行われました。

同じ地名の不思議な縁で結ばれた長野市と本市の長沼公民館が主催で実現したもので、長野市から訪れた約30人が「心の復興」を願い、和太鼓演奏などを披露。両市の長沼地区住民が交流を深めました。



# みんなの ひろば

くぐり石磨崖仏は、旧会津街道江花宿(市内江花)から八十内(天栄村)へと続く旧道(旧茨城街道)沿いにあります。街道に面した大きな露出岩盤に彫られたこの磨崖仏は、仏の種類が識別できないほど風化が進み、彫られた時

## ふるさとの遺産<sup>272</sup> くぐり石磨崖仏

江戸時代、磨崖仏の近くで行き倒れがあり、土地を接する江花と八十内との間で死体の処理について争いが起こりました。健康になれると言われて



くぐり石磨崖仏

代や発願者なども不明ですが、弘法大師がこの地に立ち寄り、十三仏または、三十三観音を岩に彫ったとの伝説が残されています。また、磨崖仏が彫られた大岩には、一人がやつと通り抜けられるくらいの穴があり、この穴を3回潜れば、亡くなった父母や祖先に会えるとか、病弱な人には仏

た。江花の人々は、死体を磨崖仏の近くに埋葬しました。明治時代になり、江花(旧長沼町)と八十内(旧牧之内村)の土地境争いの際、江花の人々は、磨崖仏の場所は村内であるから死体を埋葬したとし、磨崖仏は江花の持ち分になったと言われています。博物館 ☎ (75) 3239

## サークルとわたし

### 政喜会

代表者 本田 光代  
会 員 7人  
発足年月 平成2年4月  
連絡先 ☎(65)2301  
活動日 毎週水曜日 午後7時~9時  
活動場所 岩瀬公民館

この会は、岩瀬公民館で活動を始めて約15年経つ日本舞踊の会です。会自体はそれ以前からあり、長く活動を続けています。

現在の会員は、経験の浅い人で3年くらいですが、最高齢は87歳で15年以上続けています。踊りを始めてから足腰が丈夫になったり、振り付けを覚えるのに頭も使うので、健康のためにもよいものと感じています。

発表の場は、岩瀬地区秋の文化祭や合同民謡発表会などです。老人ホームなどにも慰問に行っています。発表会で踊り終えたときの達成感は心地よいものですし、みんなで頑張ることの楽しさを感じます。休憩で一服することも楽しみの一つです。

これからも、皆の好きな曲で踊り、長く続けて健康で長生きできればと思います。 矢沢 本田光代



十分な睡眠時間がとれていても日中の活動に影響があるときや寝つきが悪いとき、熟睡感が得られないときなどは、かかりつけ医や専門医療機関に相談してみましょう。

健康づくり課(須賀川アリーナ内) ☎(88)8123

### 専門家に相談しましょう

加齢とともに睡眠時間は短くなり、眠りも浅くなっています。睡眠時間には個人差があるため、時間を気にし過ぎないようにしましょう。

なかなか寝つけないときは、一度寝室から出てみることも効果的です。

### 睡眠時間にこだわらないことが大切です

昼寝は午後3時前までに30分以内が効果的です。

### 午後の眠気は昼寝で解消しましょう

午前中に日光を取り入れることで体内時計が朝型にリセットされます。休日も早めの起床を心掛けましょう。

### 起床後は日光を取り入れましょう

睡眠も生活習慣の一つです。睡眠障害や寝不足によって心身の病気を引き起こすこともあるため、生活リズムを整えることが大切です。

夜型の生活や長時間労働などが原因の睡眠問題が増加しています。成人の約20%が十分な睡眠をとれていないと感じていて、特に40歳代に高い傾向が見られます。

### 十分な睡眠が取れていいますか?

